



下諏訪観光マップ

おいでなして、しもすわ



下諏訪観光協会 Tel.0266-26-2102 <http://shimosuwaonsen.jp/>



諏訪湖

最深:7m
海拔:759m
周囲:16km

下諏訪町 観光スポット

観光案内は 下諏訪観光協会（しもすわ今昔館 おいでや内）
〒393-0015 長野県諏訪郡下諏訪町 3289
Tel.0266-26-2102 Fax.0266-27-1339 http://shimosuwaonsen.jp/
E-mail: s-kyoukai@shimosuwa.or.jp

宿泊については 下諏訪観光案内所（JR下諏訪駅構内）
〒393-0056 長野県諏訪郡下諏訪町 5317
Tel.0266-28-2231 Fax.0266-28-2294 ＊水曜日定休



参拝 信濃國一之宮 諏訪大社 駅▶徒歩 秋宮10分 春宮20分



諏訪大社下社秋宮



諏訪大社下社春宮

諏訪大社は「上社」と「下社」に分かれ上・下社各2社、計4社あります。ここ下諏訪町には、下社である「秋宮」と「春宮」があります。

全国各地にある諏訪神社の総本社であり、国内最古の神社のひとつとされています。歴史は大変古く、「古事記」にその起源が、「日本書紀」には持統天皇が勅使を派遣した、と記されています。

諏訪明神は古くは風・水の守護神で五穀豊穰を祈る神。また武勇の神として広く信迎され、現在は生命の根源・生活の源を守る神として御神徳は広大無辺で、多くの方が参拝に訪れます。

下社では年2回、2月1日と8月1日に遷座祭が行われます。8月の遷座祭には「柴舟」の曳行が行われ、「お舟祭」と呼ばれています。

御柱祭 ー奥山の太木、里に下りて神となる 次回は、令和4年開催

諏訪大社では七年に一度、寅と申の年に宝殿の造営と、各社殿の四隅に巨木を曳き建てる神事を行います。これを「式年造営御柱大祭」、通称「御柱祭」と呼び、諏訪地方の6市町村21万人の氏子がこぞって参加する天下の大祭です。祭りでは、長さ約17m、直径約1m、重さ10tを超えるモミの太木を山から切り出し、人力のみで道中を曳き、最後に各社殿を囲むように四隅に建てます。柱を山から里へと曳き出す「山出し」が4月に、境内までの道中を曳き、御柱を各社殿の四隅に建てる「里曳き」が5月に、4社それぞれで行われます。



御柱祭 山出し「木落し」

御神渡りー神が通りし、神秘の道



上社の男神・建御名方神が、女神である下社の八坂刀売神のもとへ通った道筋といわれています。真冬、諏訪湖が全面氷結しさらに冷え込みが続いた夜、大音響と共に湖面の水に亀裂が走り山脈のようにせり上がります。湖岸から湖岸まで数kmに渡りできる「氷の道」を、諏訪の人々は神様の通った道と信じ、「御神渡り」と呼びました。

観る 万治の石仏 駅▶徒歩 25分

春宮の脇、砥川むこうの細道を行くと田んぼの中にあります。万治3年(1660)と記されており、およそ350年以上もの間鎮座し続けているのです。高さ2mあまりの半球状の自然石に頭がのっており、岡本太郎や新田次郎などが非常に感激したユニークな石仏です。伝説によると…春宮に石の鳥居をつくる時、この石にノミを入れたところ血が流れ出し、石工は驚きこの石に阿弥陀如来を祀ったとのことです。春宮の鳥居の耐震工事の際に石仏と同じような礎石が発見されました。



休む 下諏訪温泉 駅▶徒歩 10分～15分

ここ下諏訪は中山道唯一の温泉が湧き、古くから旅人が好んで利用した名湯です。特に江戸時代、中山道、甲州道中の宿場町であり、諏訪神社の門前町としても非常に賑わい、全国の温泉番付の東小結にもなりました。現在、町内各所から毎分5,100ℓ以上のお湯が湧き、旅館や公衆浴場、一般家庭にも引かれて親しまれています。

信州下諏訪温泉三湯めぐりセット

まちをゆったり、心を癒やす湯めぐり散歩にオススメな商品。チケット1枚で3カ所(遊泉ハウス児湯・旦過の湯・新湯)の入浴が楽しめます。

価格：700円(税込)
販売場所：下諏訪観光案内所
しもすわ今昔館おいでや
遊泉ハウス児湯
新湯
旦過の湯

※購入から2日間有効。

施設名	Tel [0266]	営業時間 (年末年始時間変更)
新湯	26-7332	5:30-22:00
旦過の湯	26-7520	5:30-22:00
遊泉ハウス児湯	28-0823	5:30-22:00
みなみ温泉 (2019年12月末で営業終了(予定))	27-5877	5:00-22:00
菅野温泉	27-1076	5:00-22:00
矢木温泉	28-3232	5:30-21:00
湖畔の湯	28-0054	6:00-21:30
下諏訪町老人福祉センター	28-2253	17:00-22:00
高浜健康温泉センターゆたんぽ	26-2626	9:00-20:00

地域	タイプ	施設名	Tel [0266]	客室	収容数
中山道沿	旅館	御宿まるや	27-5151	5	15
	旅館	桔梗屋旅館	27-8024	5	10
	旅館	ぎん月	27-5011	15	50
	旅館	古久家旅館	27-8811	5	20
	旅館	聴泉閣かめや	75-0161	9	40
	旅館	鉄鉾泉本館	27-8063	8	36
	旅館	中川旅館	27-8556	5	30
	旅館	梅月	27-0055	5	15
甲州道中沿	旅館	みなとや旅館	27-8144	3	6
	旅館	旅館 奴	27-8530	5	15
	B&B	ユーベンハウス	28-9000	8	16
市街地	旅館	旅館おくむら	27-8106	8	20
	ホテル	グリーンサンホテル	26-1455	19	26
	ゲストハウス	マスマグゲストハウス	55-4716	4	19
諏訪湖畔	民宿	諏訪湖旅館	27-8592	3	9
	旅館	神乃湯	27-5526	14	38
毒沢鉱泉	旅館	旅館宮乃湯	28-3888	8	25
	●山荘	奥霧ヶ峰高原荘	58-5355	10	30
八島湿原	●山荘	八島山荘	58-5357	9	30
	山荘	鷺が峰ひゅって	58-8088	5	8
	●山荘	ヒュッテみさやま	75-2370	6	18

●冬期休業

自然 諏訪湖 駅▶徒歩 20分



信州では一番大きな湖で、日本列島のほぼ中央にあたります。遊覧船、ボート、ヨットを始め、鯉、フナ、わかさぎなどの釣りも楽しめます。また春秋はめずらしい水平虹、冬は御神渡りの現象が見られます。武田信玄の石棺、武田勝頼と八重垣姫の悲恋物語など多くの歴史ロマンを秘めた湖です。1周約16kmあり、歩道や自転車道が整備され、ウォーキングやサイクリングが人気です。

自然 八島湿原 駅▶車 40分

八ヶ岳中信高原国定公園内霧ヶ峰の北西に位置している標高1,630mの八島ヶ原高層湿原を中心に鷺ヶ峰、丸山、大笹峰、蝶々深山に囲まれています。八島湿原には一面の草原と湿原の中に池が点々とし、日本ではなかなか見られないような風景を楽しめます。また、400種以上もの植物が見られるほか、鳥類、蝶類なども豊富です。

このような八島湿原の自然を紹介する施設が「八島ビジターセンター あざみ館」です。館内展示や映像を通じて最新情報をお届けしています。

＊八島ビジターセンターあざみ館 Tel.0266-52-7000 (開館：4月下旬～11月中旬)

風景 水月公園 駅▶徒歩 30分

諏訪の春を謳いあげる桜の名所で、諏訪盆地を一望できる景勝の地にあります。諏訪湖を眼下に垣間見ながら、山野の雰囲気を楽しんでいただけます。

＊桜は4月中旬、ツツジが5月中旬から咲き始めます。

風景 信州ふるさとの見える丘 鎌倉街道ビューポイント 駅▶徒歩 20分

地元住民により整備された、鎌倉街道の展望ポイント。諏訪湖を眼下に、四季折々の山々がパノラマで広がります。ウッドチップを敷き詰めた鎌倉街道は、ウォーキングにオススメです。



体験 おんぼしら館 よいさ Tel.0266-26-0413 駅▶徒歩 20分

七年に一度、開催される御柱祭に対する諏訪人の思いとその迫力をお楽しみいただける施設です。御柱の大きさを体感する模擬御柱、長持ちや騎馬行列などの道具、ジオラマの展示のほか、祭の興奮がよみがえる「御柱シアター」、木落しを模擬体験できる「木落し体験装置」など、たっぷり御柱祭の魅力を感じてください。

＊9:00-17:00 年中無休(臨時休館あり) ＊駐車場はございません。



体験 しもすわ今昔館 おいでや Tel.0266-27-0001 駅▶徒歩 10分

時計組立体験や世界で初めて完全復元した「幻の天文時計・水運儀象台」などの展示物を通して、時や時計の歴史、技術を知っていただける博物館です。また、ちょっと一息して旅の疲れを癒す足湯は、お気軽にご利用いただけます。敷地内には、黒曜石採掘抗のジオラマや出土品などを展示した「星ヶ塔ミュージアム矢の根や」が併設されています。

＊9:00-17:00



体験 日本電産サンキョーオルゴール記念館 すわのね Tel.0266-26-7300 駅▶徒歩 10分

オルゴールのバイオニア日本電産サンキョーが、諏訪の精緻なものづくりの伝統を世界に発信する、学べて、聴けて、触れて、手に入ることができるオルゴールミュージアムです。ものづくりの楽しさ、諏訪の魅力、上質で魅力溢れる美しい響きを存分にお楽しみください。

＊9:00-17:30 (冬期 9:00-17:00) (2月第1水・木曜日休)



歴史 諏訪湖博物館・赤彦記念館 Tel.0266-27-1627 駅▶徒歩 30分

信玄ゆかりの諏訪法性の兜のほか、郷土の歴史資料を数多く展示、丸太船やヤツカ漁など諏訪湖の漁業やスケート資料は貴重なものです。縄文から近代の民俗資料に加え、アララギ派代表歌人島木赤彦の記念館も併設。アララギの編集にあたるなど日本の歌壇に偉大な足跡を残した島木赤彦は、町内の甲州道中北側に位置する場所に住居を構え、「柿蔭山房」と名付けました。多くの優れた歌が生まれたその住居は一般公開されています。

＊9:00-17:00 (入館 16:30まで) 休館：月曜日と祝祭日の翌日



文学 今井邦子文学館 Tel.0266-28-9229 駅▶徒歩 15分

中山道下諏訪宿の茶屋「松屋」(邦子実家)を復元し、2階にアララギ派の短歌誌「明日香」を主宰した今井邦子の資料を展示しています。明治・大正・昭和を生きた女流歌人の波乱に満ちた生涯をご覧ください。

＊9:00-17:00 (入館 16:30まで) 休館：月曜日と祝祭日の翌日

歴史 宿場街道資料館 Tel.0266-27-8827 駅▶徒歩 10分



この建物は、江戸時代の宿場民家の特色を残しています。展示資料は、宿場関係を中心に街道、温泉、問屋場、中馬、食売女、和田嶺合戦などの資料を中心に展示してあります。

＊9:00-17:00 (入館 16:30まで) 休館：月曜日と祝祭日の翌日

歴史 伏見屋邸 Tel.0266-27-3441 駅▶徒歩 20分

春宮と秋宮を結ぶ旧中山道に面する「伏見屋邸」は国の登録有形文化財です。江戸時代当時の建築様式や生活用品の展示が無料で見学できるほか、まち歩き

の休憩所としての利用もできます。

＊9:00-17:00 (入館 16:30まで) 休館：月曜日と祝祭日の翌日



観る 下諏訪宿 本陣岩波家 Tel.0266-28-7055 駅▶徒歩 10分

江戸時代、非常に賑わいを見せた下諏訪宿。各将軍の御台所や、皇女和宮、参勤交代の諸大名の泊まった本陣や問屋を中心に40数軒もの旅館が軒を並べていました。当時をしのばせる街並みの他、見事な庭園で知られた本陣が一般公開されています。

お寺 来迎寺 駅▶徒歩 15分

下諏訪宿の北にある浄土宗知恩院派の寺で、天文10年(1541)栄海上人の中興開山。開墓は諏訪大社大祝金刺氏の一族で諏訪右衛門尉とのこと。江戸時代の初め増上寺22世位産和尚がこの寺で得度したと伝えられます。また和泉式部の幼少の頃にまつわる伝説とその守り本尊で最明寺入道北条時頼が運んできたと伝えられる、かな焼地蔵尊があり、毎年4月中旬にご開帳供養が行われます。

お寺 慈雲寺 駅▶徒歩 25分

大祝金刺満貞が、鎌倉五山の一つ建長寺住職一山一寧禪師を招いて正安2年(1300)に開山されました。優れた僧が続き、臨済宗の信州筆頭であることもあり、武田信玄ゆかりの寺として知られています。天桂の松・大梵鐘・杉並木・竜の口など見所も多く、裏山には高島城を築いた豊臣秀吉の家臣、日根野織部正高吉の墓もあります。